

تنفس شکم

تنفس شکم، یا **تنفس عمیق**، یک شیوه ساده برای کمک به ذهن و بدن شما برای احساس آرامش است. وقتی احساس استرس، نگرانی یا ناراحتی می‌کنیم، تنفس ما می‌تواند سریع و سطحی شود. تنفس شکم به کاهش سرعت اعضاء کمک می‌کند، بنابراین ضربان قلب شما می‌تواند آرام شود و عضلات شما می‌توانند راحت شوند. تنفس‌های آهسته و عمیق، سیگنالی به مغز شما می‌فرستند تا آرام شود، که می‌تواند به شما کمک کند احساس کنترل بیشتری داشته باشید، واضح‌تر فکر کنید و راحت‌تر با احساسات بزرگ کنار بیایید. با تمرین، تنفس شکم می‌تواند ابزاری قدرتمند باشد که می‌توانید هر زمان که می‌خواهید احساس آرامش بیشتری داشته باشید، از آن استفاده کنید.

تنفس شکم به معنای نفس کشیدن آهسته و عمیق است که شکم شما را با هوا پر می‌کند، نه صرف قفس سینه شما را. ممکن است متوجه شوید که هنگام داخل نفس کشیدن، شکم تان بالا می‌آید و هنگام بیرون کردن نفس، پایین می‌رود.

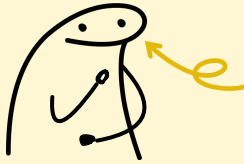
نحوه انجام تنفس شکم:



مرحله 1
در یک موقعیت آرام قرار بگیرید، یا در حال نشسته و یا در حال دراز کشیده.



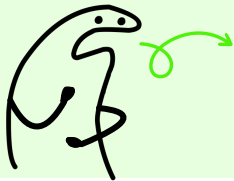
مرحله 2
یک دست را روی سینه و یک دست را روی شکم خود قرار دهید.



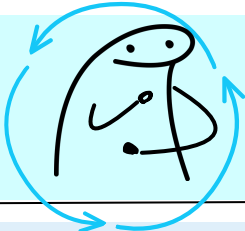
مرحله 3
یک نفس عمیق و آرام از طریق بینی خود بکشید. سعی کنید دستی که روی شکم تان است را بالا بیاورید، در حالی که دستی که روی سینه‌تان است تقریباً بی‌حرکت می‌ماند.



مرحله 4
نفس خود را برای چند ثانیه بگیرید.



مرحله 5
به آرامی از طریق دهان به بیرون نفس بکشید.



مرحله 6
چندین بار یا تا زمانی که احساس کنید بدن تان راحت شده است، تکرار کنید.



مرحله 7
بگذارید نفس تان به حالت عادی برگردد. توجه کنید که اکنون بدن شما چه احساسی دارد.

تنفس شکم

نکته کلیدی!

از آنجایی که یادگیری چیزهای جدید وقتی استرس داریم، دشوار است، بهتر است مهارت‌های جدید کنار آمدن با مشکلات را وقتی آرام هستید یاد بگیرید و تمرین کنید. چندین بار تمرین کنید.



تا آماده باشید که در صورت نیاز از این مهارت استفاده کنید. تنفس شکم زمانی بهترین نتیجه را می‌دهد که به طور منظم انجام شود، نه فقط در حالات استرس داشتن.



یادداشت:

گاهی اوقات تغییر الگوی تنفس می‌تواند باعث ایجاد احساسات جسمی غیرمنتظره‌ای شود. اگر احساس سرگیجی یا سبکی سر داشتید، تمرین را متوقف کنید و به تنفس عادی خود برگردید.

آیا می‌دانید؟

شما می‌توانید در مکتب یا حالات دیگر بدون اینکه کسی متوجه شود از تنفس شکم استفاده کنید. کاری که انجام می‌دهید را متوقف کنید و چند نفس عمیق بکشید. این کار می‌تواند به خصوص قبل یا در جریان امتحانات یا هر زمان دیگری که احساس استرس یا عصبانیت می‌کنید، مفید باشد.

معلومات تکمیلی برای مراقبین:

اطفال خردسال

بزرگسالان می‌توانند به اطفال خردسال کمک کنند تا تنفس عمیق را یاد بگیرند، به این صورت که طفل را به پشت بخوابانند و یک اسباب‌بازی کوچک را روی شکم او قرار دهند تا با هر نفس، بالا و پایین رفتن آن را تماشا کند. علاوه بر این، اطفال خردسال می‌توانند با تصور اینکه شکم خود را مانند یک بالون یا پوقانه پف می‌کنند، سپس به آرامی هوا را آزاد می‌کنند، حباب می‌سازند یا شمع را خاموش می‌کنند، تنفس شکم را تمرین کنند.

بزرگسالان

مهارت‌های کنار آمدن با مشکلات مانند این برای بزرگسالان نیز مفید است. تمرین تنفس عمیق می‌تواند به بزرگسالان در مدیریت استرس خود کمک کند، ضمن اینکه الگویی برای مدیریت استرس سالم برای فرزندان شان نیز خواهد بود.